

献立表

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	ごはん、みそ汁(キャベツ・麩)、豚肉の生姜焼き、小松菜のじゃこあえ、イカと野菜のサラダ	479.8(456.8) 25.8(23.5) 16.4(16.2) 2.1(1.8)	米、◎さつまいも、○白玉粉、焼ふ、○油、オリーブ油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、いか、○粉チーズ、油揚げ、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、生わかめ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、ほんだし、食塩、○食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	もちもちチーズパン、普通牛乳(午後)	
03火	ごはん、沢煮椀、生鮭の変わり西京焼き、とんもやし、中華サラダ	552.9(505.9) 25.9(23.6) 22.3(20.9) 2.5(2.2)	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○マヨネーズ、砂糖、ごま、マヨネーズ、バター、ごま油、黒ごま	○牛乳、さけ、豚肉(ロース)、○ウインナー、○卵、ハム、白みそ、◎牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、○キャベツ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ピーマン	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、食塩、カレー粉	せんべい(午前)、普通牛乳	キャベツとウインナーのケーキ、普通牛乳(午後)	
04水	七分つきごはん、みそ汁(切干大根・貝割れ)、豆腐の中華煮、野菜の胡麻酢和え、タラモサラダ	546.2(486.8) 21.5(19.9) 22.0(20.7) 2.3(2.0)	◎さつまいも、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○オリーブ油、砂糖、ごま、○てんさい含蜜糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、いか、白みそ、たらこ、生わかめ、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、かいわれだいいごん、干しいたけ、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ、酢、中華だしの素、ほんだし、食塩、○食塩、◎こしょう	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	さつまいもロースト、普通牛乳(午後)	
05木	ごはん、みそ汁(えのき・わかめ)、かぼちゃのグラタン、ブロッコリーの胡麻おおかか和え、コールスローサラダ	550.2(466.1) 19.6(17.2) 23.3(20.3) 2.7(2.2)	米、○ロールパン、小麦粉、バター、○マヨネーズ、油、ごま、砂糖	牛乳、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、白みそ、ベーコン、生わかめ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、◎きゅうり、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、マッシュルーム缶	酢、しょうゆ、食塩、ほんだし、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ツナドック、お茶・麦茶	
06金	七分つきごはん、ポークカレー、ちくわフライ、小松菜ともやしのおかか和え、胡麻ドレッシングサラダ	535.1(484.7) 16.3(15.4) 15.6(15.1) 3.0(2.6)	じゃがいも、七分つき米、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、ハム、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、レタス、もやし、トマト、きゅうり、しょうが、にんにく	カレールー、しょうゆ	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	フルーチェ、せんべい、お茶・麦茶	
07土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
09月	七分つきごはん、豚汁、納豆和え、ブロッコリーと竹輪のサラダ、りんご	544.3(508.4) 19.9(18.8) 20.5(19.5) 1.2(1.1)	七分つき米、○ホットケーキ粉、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、○メープルシロップ、○マーガリン、生いも板こんにゃく、ごま、油	○牛乳、木綿豆腐、納豆、豚肉(もも)、白みそ、ちくわ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しいたけ、あおのり	しょうゆ	ふかしいも(午前)、普通牛乳	ホットケーキ、普通牛乳(午後)	
10火	豚肉丼、みそ汁(かぶ・油揚げ)、パリパリポテト、コーンサラダ	528.8(486.5) 19.4(18.5) 21.1(20.0) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、じゃがいも、ぎょうざの皮、○砂糖、○バター、油、砂糖、オリーブ油、○黒ごま	○牛乳、豚肉(もも)、白みそ、油揚げ、チーズ、ベーコン、ハム、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、キャベツ、しめじ、ごぼう、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ごまスティック、普通牛乳(午後)	
11水	ちゃんぽんうどん、おおかか和え(厚揚げ・青菜)、さつま芋のレモン煮	518.9(455.6) 16.3(15.2) 12.6(12.6) 4.3(3.5)	生うどん、○米、さつまいも、○天かす、砂糖、マヨネーズ、ごま油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、あさり水煮缶、牛乳、ベーコン、かつお節、◎牛乳	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、レモン、こんぶ(だし用)、○あおのり、◎きゅうり	○めんつゆ・3倍濃縮、中華だしの素、しょうゆ、食塩	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	おにぎり(たぬき)、お茶・麦茶	
12木	ごはん、スープ(もやし)、マーボー豆腐(野菜)、キャベツの煮びたし、コブサラダ	518.5(461.5) 20.2(18.1) 17.1(15.8) 2.4(2.0)	米、○強力粉、○砂糖、砂糖、○油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、油揚げ、生わかめ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、大豆もやし、レタス、トマト、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン(冷凍)、えだまめ(冷凍)、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、○食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ヨーグルトパン、お茶・麦茶	
13金	ごはん、みそ汁(白菜・油揚げ)、白身魚のマリネ、豚肉と大根の甘辛煮、じゃがいもとほうれん草のサラダ	536.0(513.4) 25.6(24.1) 20.7(20.5) 2.3(2.1)	米、○食パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ、油、ポテトチップス、ごま油、オリーブ油	○牛乳、かたい、豚肉(肩ロース)、油揚げ、白みそ、○しらす干し、いわし(煮干し)、ベーコン、○粉チーズ、◎牛乳	だいこん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく、しょうが、○あおのり	酢、しょうゆ、ほんだし、コンソメ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	じゃこトースト(チーズ)、普通牛乳(午後)	
14土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
16月	ビビンバ、豆腐とわかめのスープ、白菜のごま酢あえ、揚げじゃがいものサラダ	549.6(503.0) 13.3(13.0) 28.7(25.5) 2.7(2.2)	米、○食パン、◎さつまいも、○砂糖、○バター、じゃがいも、○オリーブ油、砂糖、油、ごま、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、○米みそ(赤色辛みそ)、生わかめ、◎牛乳	はくさい、にんじん、レタス、もやし、ほうれんそう、トマト、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、かつおだし汁、中華だしの素、食塩	ふかしいも(午前)、普通牛乳	みそバタートースト、お茶・麦茶	
17火	ごはん、きのこ汁、さばの塩焼き、きんぴら、ナムル風煮びたし	480.3(447.8) 23.3(21.5) 18.0(17.5) 1.6(1.4)	◎じゃがいも、米、○片栗粉、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、さば、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、○ベーコン、いわし(煮干し)、○粉チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、しいたけ、○えだまめ(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、○食塩、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	枝豆入りポテトもち、普通牛乳(午後)	
18水	カレーうどん、金時豆の煮豆、ゆで豚のサラダ、みかん	545.3(470.9) 17.4(16.0) 12.0(12.0) 3.4(2.8)	生うどん、○米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉(ロース)、いんげんまめ(乾)、○ピザ用チーズ、白みそ、ヨーグルト(無糖)、○かつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、コーン(冷凍)、◎きゅうり	カレールー、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、ほんだし	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	焼きおにぎり(チーズ)、お茶・麦茶	
19木	ごはん、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、鶏肉の甘辛焼き、ブロッコリーのお浸し、キャベツとごぼうのサラダ	518.0(477.9) 23.2(21.5) 17.1(16.8) 2.2(1.9)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、ごま、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、白みそ、いわし(煮干し)、生わかめ、さきいか、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にんじん	しょうゆ、ほんだし、食塩	せんべい(午前)、普通牛乳	ココアマフィン、普通牛乳(午後)	
20金	いりこ菜飯、ワンタンスープ、高野豆腐のオランダ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、チーズサラダ	524.7(486.1) 18.4(17.8) 17.1(16.9) 2.3(2.0)	米、○小麦粉、○砂糖、ワンタンの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、チーズ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、○かぼちゃ、キャベツ、もやし、きゅうり、レタス、いんげん、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、本みりん、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	かぼちゃの蒸しまんじゅう、普通牛乳(午後)	
21土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	
23月	ごはん、みそ汁(小松菜・油揚げ)、鮭のレモン蒸し、人参とツナのきんぴら、きゅうりのナムル	510.7(455.8) 23.8(20.7) 18.2(17.8) 2.7(2.1)	○食パン、米、◎さつまいも、しらす干し、○マーガリン、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、さけ(塩)、油揚げ、白みそ、生わかめ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、レモン、○いちごジャム・低糖度	しょうゆ、酢、本みりん、ほんだし	ふかしいも(午前)、普通牛乳	付食パン、普通牛乳(午後)	
24火	ごはん、みそ汁(あさり・ねぎ)、黄金煮、ブロッコリーの胡麻和え、もやしのサラダ、のりの佃煮	520.0(479.6) 21.3(20.0) 15.3(15.3) 2.4(2.0)	◎さつまいも、米、じゃがいも、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま油、ねりごま、ごま、油	○牛乳、生揚げ、あさり水煮缶、豚肉(ばら)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、のり佃煮、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、ほんだし	せんべい(午前)、普通牛乳	ふかしいも、普通牛乳(午後)	
25水	ごはん、冬野菜のシチュー、鶏のから揚げ、クリスマスサラダ、りんご	612.8(525.9) 22.3(20.0) 22.6(20.2) 2.7(2.2)	米、じゃがいも、片栗粉、フレンチドレッシング(白)、マカロニ、油	鶏もも肉、牛乳、○ホイップクリーム、チーズ、ウインナー、ハム、◎牛乳	りんご、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、しょうが、にんにく、◎きゅうり	しょうゆ	スティックきゅうり(午前)、普通牛乳	クリスマスプリン、お茶・麦茶	
26木	ごはん、イタリアンスープ、煮込みハンバーグ、温野菜、フレンチサラダ	565.8(516.2) 21.3(20.0) 24.7(22.8) 2.0(1.7)	米、パン粉、バター、オリーブ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、卵、ハム、牛乳、粉チーズ、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、パセリ	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、白こしょう	せんべい(午前)、普通牛乳	ロールケーキ(誕生日会)、普通牛乳(午後)	
27金	ハヤシライス、ゆでたまご、もやしのナムル、和風しらす入りサラダ	525.0(475.3) 19.9(18.3) 19.4(18.0) 3.0(2.6)	七分つき米、じゃがいも、ごま、油、ごま油	○ヤクルト、卵、豚肉(ロース)、しらす干し、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、焼きのり	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	玄米フレーク(午前)、普通牛乳	せんべい、ヤクルト	
28土	おにぎり(昆布)、おにぎり(鮭)、鶏のから揚げ、たくあん	539.5(417.2) 19.7(14.4) 9.9(7.0) 1.3(1.0)	米、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、さけ(塩)	○りんご濃縮果汁、だいこん(たくあん)、焼きのり、こんぶ佃煮、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒		せんべい、リンゴジュース	